# Fröhlich fasten

Macht Verzicht tatsächlich gesünder und glücklicher? Ein Selbstversuch mit Antworten!
*Von Susanne Fröhlich*




Buch (Komplettfassung)

**Worum geht's**

Der Verzicht auf Essen soll wahre Wunder bewirken: Jung, schlank und frisch im Kopf soll das Fasten uns machen und nebenbei auch noch Autoimmunerkrankungen wie Rheuma heilen. In diesen Blinks schauen wir uns an, was dran ist an den Fastenmythen.

**Wer diese Blinks lesen sollte**

Alle, die mit Gewichtsproblemen kämpfen
Experimentierfreudige
Menschen, die einen Neustart gebrauchen können

**Wer das Buch geschrieben hat**

Susanne Fröhlich ist eine deutsche Autorin und Journalistin, die hauptberuflich für den Hessischen Rundfunk arbeitet. Bekannt wurde sie mit dem Bestseller Moppel-Ich (2005).

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

**Was drin ist für dich: Lernen, wieso Fasten gesund machen kann.**

Fasten liegt im Trend. Eine Fastenkur soll nicht nur beim Abnehmen helfen, sondern auch seelische Probleme lindern und sogar Autoimmunerkrankungen heilen. Klingt also wie ein echter Gesundheitsjoker. Aber was ist da wirklich dran? Wie genau funktioniert eine Fastenkur – und wie fühlt es sich eigentlich an, wochenlang keine feste Nahrung zu sich zu nehmen?

Bevor Susanne Fröhlich mit dem Fasten begann, stand sie der ganzen Sache eher gleichgültig bis skeptisch gegenüber. Als sie dann beschloss, es trotzdem einmal zu probieren, erfuhr sie viel Widerspruch von Freunden: Der Körper brauche doch die tägliche Nahrung, außerdem würden ihm durch das Hungern wichtige Vitamine fehlen.

Diese Blinks erklären dir, was dran ist an den Ängsten und Vorurteilen und womit man beim Fasten rechnen muss − oder darf. Denn Susanne Fröhlich hat es ausprobiert: 35 Tage lang hat sie nichts als flüssige Nahrung zu sich genommen. In diesen Blinks verraten wir dir, was sie dabei herausgefunden hat über das Essen, das Fasten und sich selbst.

Außerdem verraten wir dir,

wieso Fasten in erster Linie Kopfsache ist,
wie man davon high werden kann, und
weshalb das Fasten wie ein Neustart ist.

**Fasten ist eine Frage der Einstellung.**

„Ich könnte das nicht", meinte Susanne Fröhlichs Sohn, als sie mit ihrer ersten Fastenkur begann. Ein Satz, den sie noch oft zu hören bekommen sollte. Sie selbst konnte sich zunächst auch nicht vorstellen, wie sie ohne ihr geliebtes Essen durchhalten sollte. Aber bald darauf stellte sie fest: Es geht! Und zwar leichter als gedacht.

Alte Gewohnheiten sind schwer abzulegen, und für die meisten Menschen ist es feste Routine, dreimal täglich zu essen. Doch wir können diese Programmierung ändern, denn verhungern werden wir so schnell nicht. Das ist wissenschaftlich erwiesen und auch nur logisch, denn schon unsere Vorfahren mussten über längere Zeiträume ohne Nahrung auskommen.

Die Angst vor dem Fasten ist ganz normal. Vielen graut es besonders vor den ersten Tagen, genauer: vor Kopfschmerzen, Müdigkeit, Versagen − und vor dem Abführen. Dieses Anfangsgrauen ist wohl das größte Hindernis auf dem Weg zur Fastenkur. Deshalb raten Spezialisten auch dazu, erst dann zu fasten, wenn man sich auch wirklich sicher ist. Denn am Ende ist der Verzicht auf geliebte Nahrungsmittel vor allem eines: Kopfsache.

Ist der Entschluss erst einmal gefasst, stellt sich im Anschluss die Frage: Wie genau und nach welchen Regeln soll ich eigentlich verzichten? Susanne Fröhlich selbst entschied sich für die Buchinger-Methode. Die beginnt klassischerweise mit einem sogenannten

Entlastungstag mit leichter Kost. Am nächsten Tag erfolgt die initiale Darmreinigung mit Glauber- oder Bittersalz. Während der restlichen Kur wird ausschließlich getrunken: Gemüsebrühe, Kräutertees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Wasser, auch gibt es etwas Honig und Zitronenschnitze. Außerdem erfolgen regelmäßig weitere Darmspülungen.

Es gibt auch andere, weniger extreme Möglichkeiten, zu fasten. Bspw. die 16:8-Methode, bei der man 16 Stunden lang fastet und innerhalb der übrigen 8 Stunden essen darf, oder das 5:2-Fasten, wo an 2 Tagen der Woche gefastet und an den restlichen 5 Tagen normal gegessen wird. Beides sind Abwandlungen des sogenannten intermittierenden Fastens, bei dem nur in bestimmten Intervallen verzichtet wird.

Für viele liegt der Vorteil der Buchinger-Variante aber gerade in ihrer Radikalität. So paradox es klingt: Gerade weil sie keinen Spielraum erlaubt, macht diese Methode das Fasten leichter. Auch hier geht es wieder um den Kopf und die Gewohnheit. Und egal ob radikal oder soft − die ersten Tage einer Fastenkur können hart sein. Doch mit starken Motivatoren ist auch das zu schaffen. Welche das z.B. sein können, erfährst du im nächsten Blink.

**Fasten hilft bei der Gewichtsabnahme und gegen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma.**

In letzter Zeit hört man immer wieder von der sogenannten ketogenen Ernährung. Doch was versteckt sich hinter diesem Modebegriff? Und was hat das mit dem Fasten zu tun?

Beim Fasten passiert Folgendes: Unser Körper merkt, dass er keine Nahrung mehr bekommt und keine Energie hat, um sein System aufrechtzuerhalten. Anstatt aus Kohlenhydraten muss er sich die Energie nun woanders herholen – und zwar zu einem großen Teil aus unseren Fettreserven. Dieser Effekt, durch den wir beim Fasten praktischerweise auch abnehmen, nennt sich Ketose.

Die Gewichtsabnahme bleibt allerdings nur dann bestehen, wenn wir auch nach dem Fasten auf unsere Ernährung achten. Sobald wir zum Verzehr von Kohlenhydraten zurückkehren, stellt der Körper wieder um und lässt die Fettreserven in Ruhe. Und sobald wir erneut zu viele Kalorien zu uns nehmen, nehmen wir auch wieder zu.

Für Susanne Fröhlich war die Gewichtsabnahme ein willkommener Nebeneffekt, die zuckerfreie Kirsche auf dem imaginären Stück Sahnekuchen. Viel wichtiger aber war es ihr, ihr Rheuma loszuwerden. Und von den diversen Fastenkuren, die sie ausprobierte, zeigte eben besonders die Buchinger-Methode Erfolge gegen Rheuma.

Früher schränkte das Rheuma sie so sehr ein, dass sie keinen Sport mehr machen und ihre Arme nicht mehr heben konnte. Seitdem sie fastet, kann sie wieder täglich joggen und ist so gut wie beschwerdefrei. Und die Besserung ist nicht nur subjektiv empfunden, sondern auch medizinisch messbar: Bereits nach der ersten Buchinger-Fastenkur war der Rheumamarker in ihrem Blut verschwunden!

Mittlerweile gehen nicht mehr nur naturheilkundliche Ärzte, sondern auch Schulmediziner davon aus, dass eine Ernährungsumstellung gegen rheumatische Erkrankungen hilft. Ärzte und Heilpraktiker gleichermaßen bestätigen diese Erfahrung, so z.B. auch der Ernährungsmediziner Prof. Dr. Andreas Michalsen. Er beobachtete die heilende Wirkung des Fastens nicht nur auf das Rheuma selbst, sondern auch auf benachbarte Krankheitsbilder wie Arthrose, Spannungskopfschmerz und Rückenschmerzen.

Neben der heilenden Wirkung bei Erkrankungen kann das Fasten auch noch weitere Effekte auf den Körper haben. So kann es z.B. das Hautbild verbessern, wie auch Susanne Fröhlich am Ende ihrer ersten Fastenkur begeistert feststellte: Ihre Haut sah so rosig, gesund und jung aus wie schon lange nicht.

**Beim Fasten kann es zu regelrechten Highs kommen – doch man muss auch die Lows aushalten.**

In der Vorstellung der meisten Menschen ist Fasten die reinste Qual. Auch Susanne Fröhlich dachte, dass der Essensverzicht unweigerlich zu schlechter Laune führen würde. Doch viele Menschen berichten von regelrechten Highs beim Fasten. Was ist da also dran?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und schon die kleinste Veränderung fällt den meisten von uns extrem schwer. Da muss einem der komplette Verzicht auf feste Nahrung, wie er beim Buchinger-Fasten ansteht, als extremer Einschnitt in den gewohnten Alltag und als eine echte Herausforderung erscheinen. Doch Herausforderungen haben ja auch etwas Gutes.

Denn wenn wir merken, dass wir eine Aufgabe meistern können, steigt damit auch unser Selbstwertgefühl. Das Gefühl, stärker zu sein als der eigene Hunger, kann uns somit regelrecht berauschen. So erging es zumindest Susanne Fröhlich, die schon bei ihrer ersten Fastenkur an manchen Tagen regelrecht über den Wolken schwebte und oft gar nicht wusste, wohin mit all der guten Laune.

Zu unserem eigenen Stolz kommt auch noch hinzu, dass wir von anderen bewundert und geachtet werden. Denn wer fastet, gilt als diszipliniert und willensstark – der bekommt etwas auf die Reihe.

Fasten ist also eine Art Gute-Laune-Macher und Selbstbewusstseins-Booster in einem. Und das lässt sich sogar wissenschaftlich erklären: Beim Fasten erhöht sich nachweislich der Serotoninspiegel in unserem Gehirn. Und Serotonin ist genau jener Neurotransmitter, der uns zufrieden und selbstsicher macht.

Leider stellt sich das Hoch nicht bei jedem ein. Eine Freundin von Susanne Fröhlich berichtet bspw. davon, wie sich das berühmte Fasten-High bei ihr einfach nicht einstellen wollte. Wochenlang hoffte und wartete sie vergeblich und war am Ende erst recht frustriert.

Natürlich hält das Hoch auch nicht für immer an, denn wie bei allem gibt es auch beim Fasten Höhen und Tiefen. Das musste auch Susanne Fröhlich lernen: Während ihres ersten

Fastenexperiments fühlte sie sich nach einer anfänglichen Phase der Euphorie am 23. Tag plötzlich ganz lustlos und schwach.

In Momenten der Fastenmüdigkeit, in denen einen die Sehnsucht nach Nahrung überkommt, fällt Verzicht naturgemäß schwerer. Auch Kritik wird kommen, und die kann einen in solchen Phasen besonders demotivieren: Man muss sich rechtfertigen, und das ist kein gutes Gefühl.

Wenn das passiert, sollte man sich in Erinnerung rufen, was man schon alles geschafft hat. Auch ist es hilfreich, sich immer wieder zu sagen, was man im Gegenzug für seine Willensstärke bekommt. Denn Fasten ist ja nicht nur Verzicht, sondern auch ein großer Gewinn.

**Fasten drückt den inneren Reset-Knopf − es räumt auf und verbessert das Essverhalten.**

Noch einmal ganz von vorne anfangen! Viele Menschen träumen insgeheim von einem Neustart. Doch wie soll man das schaffen? Auch hier kann Fasten eine Lösung sein.

Einige der psychischen Komponenten des Fastens wurden bereits beschrieben. Doch nicht nur auf das Gemüt, sondern auch auf die Lebensenergie hat die freiwillige Abstinenz eine große Wirkung. So erlebte Susanne Fröhlich zu ihrer eigenen Überraschung neben der guten Laune plötzlich auch einen Schub von ungeahnter Energie. Die nutzte sie prompt, um einmal gründlich aufzuräumen, und zwar gleich im doppelten Sinne: in ihrer Wohnung und in ihrem Leben.

Das geht vielen Fastenden so, wie Frau Fröhlich in diversen Fasten-Blogs herausfand. Ausmisten scheint ein regelrechtes Grundbedürfnis während der Fastenzeit zu sein. An Tag Nummer 15 ihrer Fastenkur überkam sie etwa urplötzlich der Drang, ihre Terrasse mit einem Hochdruckreiniger zu putzen. Und während sie das tat, hatte sie das Gefühl, dass auch ihr Körper gerade gründlich Hausputz machte.

So eine Grundreinigung ist befreiend und tut gut, auch noch aus einem anderen Grund: Anstatt im Bett zu liegen und über Essen nachzudenken, packt man an, geht laufen, mistet aus – und überdenkt seine Beziehungen. Denn Fasten macht auch Lust, sozial einmal auszumisten. So nahm Fröhlich sich während des Fastens vor, keine Beziehungen mehr zu führen, die sie für verloren hält oder in denen sie sich nicht mehr wiederfindet.

Auch lang gehegte Gewohnheiten kommen in der Fastenzeit auf den Prüfstand. Auf vieles Ungesunde, bei dem ihr früher das Wasser im Munde zusammen lief, hat Susanne Fröhlich mittlerweile gar keine Lust mehr. Ihr Geschmackssinn insgesamt hat sich verändert. Zuvor hat sie bspw. immer reichlich Flüssigsüßstoff in ihren Joghurt gegeben. Nach dem Fasten merkte sie jedoch, dass der Joghurt ihr auch ohne die Süße schmeckte. Außerdem fällt ihr nach dem Fastenbrechen jedes Mal auf, dass sie ihr Essen weniger salzen muss.

Mit dem Fasten verändert sich also auch das Essverhalten insgesamt. Man fühlt sich gereinigt, und diese Reinheit möchte man sich schließlich nicht durch schlechtes Essen wieder versauen.

**Fasten stößt oft auf große Bedenken – die meisten davon sind unbegründet.**

Ein roter Faden, der sich durch Susanne Fröhlichs gesamte Fastenreise zieht, sind die Warnungen und Bedenken von Familie und Freunden. Da wurde oft alles besser gewusst und auf zig Gefahren hingewiesen, meist ohne dass der Unkenrufer sich eingehend damit beschäftigt, geschweige denn selbst je gefastet hätte. So hieß es, das Abnehmen beim Fasten sei nicht von Dauer, oder auch, die positive Gesundheitswirkung sei reiner Placebo-Effekt.

Kritik ist eine Erfahrung, die Susanne Fröhlich mit vielen Fastenden teilt. Schauen wir uns die gängigsten Bedenken, Ängste und Kritikpunkte daher einmal genauer an.

Besonders häufig hört man die Behauptung, der Gewichtsverlust beim Fasten entstünde hauptsächlich durch den Abbau von Muskelmasse: Der Körper nehme sich die fehlende Energie nicht etwa aus den ungeliebten Fettpölsterchen, sondern aus den Proteinen der Muskeln.

Richtig ist, dass der Körper nach ca. 24 Stunden Fasten den Glykogenspeicher, also die Energiereserven aus der letzten Mahlzeit, aufgebraucht hat und seine Energiegewinnung umstellt. Daher muss man sich tatsächlich darauf einstellen, dass gerade am Anfang etwas Muskelprotein für die Energiegewinnung geopfert wird. Allerdings passiert das laut dem Fastenexperten Prof. Dr. Andreas Michalsen in deutlich geringerem Umfang, als die Kritiker behaupten.

Auch die Angst vor einem Vitaminmangel ist unbegründet, solange man das Fasten nicht bis in den Hungertod betreibt. Vitamine halten sich eine lange Zeit in unserem Körper. Daher erhält jeder, der sich zuvor gesund ernährt hat, durch Brühen, Gemüsesaft und etwas Fruchtsaft alles, was sein Körper in der Fastenzeit an Vitaminen benötigt. Wem das dennoch zu unsicher ist, der kann nach Rücksprache mit seinem Hausarzt auch ganz einfach supplementieren. Susanne Fröhlich entschied sich bspw. nach der Hälfte der 35-tägigen Fastenkur dafür, Zink, Magnesium und die wichtigsten Vitamine zu ergänzen.

Eine Sache, die für manche Menschen tatsächlich zum Problem werden kann, ist das Abführen. Einige ekeln sich generell davor, andere finden einfach nur Glaubersalz widerlich. Doch letzteres ist ohnehin kein Muss, denn stark verdünnter Pflaumensaft funktioniert ebenso gut. Und wenn man trotz Fasten von alleine Stuhlgang hat, muss man in dieser Hinsicht sowieso nichts tun.

Für die Mutigen gibt es in der Apotheke passende Einlaufsets. Und es gibt auch die Möglichkeit, das Ganze professionell durchführen zu lassen. Dabei bekommt man eine ordentliche Ladung Wasser in den Darm geschleust, und zwar deutlich mehr als die Flüssigkeit bei den Einläufen aus der Apotheke.

Susanne Fröhlich fand die Darmreinigung durch Einläufe am Ende gar nicht so schlimm, wie sie zunächst befürchtet hatte. Auch diese Angst ist also, wie die meisten Sorgen rund ums Fasten, völlig unbegründet.

**Erst durch den Verzicht merken wir, wie präsent Essen in unserem Leben ist.**

Bei allem Reden über Essensverzicht vergisst man leicht: Nahrung ist mehr als ein bloßer Brennstoff. Essen verbindet. Nicht umsonst treffen wir uns gerne mit Freunden zum Abendessen oder kommen mit der ganzen Familie am Frühstückstisch zusammen. Nahrung wird praktisch immer und überall aufgenommen. Erst wenn wir einmal nicht mehr essen, fällt uns auf, wie sehr sich alles ums Essen dreht.

Wir essen ständig und aus allen möglichen Gründen – Hunger hat damit oft wenig zu tun. Wenn wir abends vor dem Fernseher sitzen, kann uns der Kühlschrank manchmal anziehen wie ein Magnet, selbst wenn wir gar nicht hungrig sind. Oft sind es Langeweile oder Gewohnheit, die uns zum Knabbern treiben. Oder wir futtern, um uns weniger allein zu fühlen, denn Essen hat auch die seltsame Fähigkeit, Trost zu spenden.

Susanne Fröhlich fiel ebenfalls erst beim Fasten auf, dass so gut wie jede ihrer Verabredungen irgendwie mit Essen verbunden war. Selbst nach einem Spaziergang mit Freunden kehrte sie anschließend immer irgendwo ein, um etwas zu konsumieren. Aber warum? Reicht nicht der Akt des Spazierengehens selbst? Solche Fragen stellt man sich während des Fastens beinahe automatisch. Und für viele Menschen ist es das erste Mal, dass sie über die Funktion des Essens nachdenken – und auch, dass ihnen auffällt, wie viel Zeit sie rund um das Schlemmen verbringen.

So banal es klingen mag, im Umkehrschluss bedeutet das: Wer aufs Essen verzichtet, hat plötzlich viel mehr Zeit! Denn nicht nur das Essen an sich dauert, sondern auch das Planen und Ausdenken, das Einkaufen und Zubereiten und – nicht zu vergessen – der Abwasch verschlingen etliche Stunden pro Woche. Schnell merkte Fröhlich, dass sie sich viel relaxter und weniger gehetzt fühlte. Achja... und ihr Geldbeutel hat sich auch bei ihr bedankt.

Die größte Erkenntnis war aber wohl die, dass es am Ende halb so schwer war, wie sie gedacht hatte. Nicht-Essen lässt sich aushalten, wenn man den Willen hat. Schaut man beim Abendessen auf die Uhr, fällt schnell auf, dass der eigentliche Akt des Essens selten länger als eine halbe Stunde dauert. Und das lässt sich doch locker überstehen.

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Fasten kann uns dabei unterstützen, abzunehmen und entzündliche Autoimmunerkrankungen wie Rheuma in den Griff zu bekommen. Zugleich wirkt es wie ein Reset für Körper und Geist: Es hilft dabei, sein Leben auszumisten und neu zu starten.

Dabei ist Fasten weit weniger schwer, als viele denken – es ist vor allem eine Kopfsache. Denn Essen ist oft nur eine Frage der Gewohnheit, und nicht des Hungers.

Was du konkret umsetzen kannst:

Ein Fastentagebuch führen.

Beim Fasten können Emotionen und Gedanken hochkommen, die Kritik von Freunden und Familie kann uns belasten oder wir erleben einfach eine aufregende Zeit voller neuer Erlebnisse. Da kann ein Fastentagebuch nützlich sein, um bei alledem nicht den Kopf zu verlieren. Es hilft, sich zu sammeln, und man kann wertvolle Informationen für spätere Fastenexperimente festhalten.

Aufenthalt in einer Fastenklinik.

Wer es sich überhaupt nicht vorstellen kann alleine zu fasten, der sollte vielleicht über den Aufenthalt in einer Fastenklinik nachdenken. Denn eine solche Einrichtung hat viele Vorteile: Der feste Rahmen und eine gewisse disziplinarische Strenge helfen gerade unentschlossenen und ängstlichen Fasten-Anfängern. Außerdem ist man nicht so leicht versucht zu kneifen oder aufzugeben, wenn man Geld für einen Klinikaufenthalt ausgegeben hat.

Das richtige Forum zum Austauschen finden.

Gerade als Neustarter ist man mit seinen Fragen oft alleine. Da ist es wichtig, die richtigen Leute zu finden, mit denen man sich austauschen kann, z.B. in Internet-Foren. Doch Fasten-Communitys können auch dogmatisch sein. Daher empfiehlt Susanne Fröhlich die Webseite www.heilfastenkur.de der Fastenexpertin Tonia Tünnissen-Hendricks. Hier geht es informativ, aber nie belehrend zu und die Foren bieten Austausch mit Gleichgesinnten und helfen einem durch Krisen hindurch.

**Buch im Amazon Shop**